

ついつい気になってしまおう

ともだち



悩 自分から

話し掛けられない

YJ 高2 男子(富山市)



自分から人に話し掛けることができません。相手から話し掛けられるのを待ってしまいます。小さい頃から病気で学校を休みがちだったので「コミュ障」になりました。「この人と仲良くなりたい」と思っても、相手がどう思っているかわかりません。だから自分の本当の心を出したことはありません。でも、この先、人としやべれないと自分がダメになる気がします。



本気で人と接した
いなら、まずは挨拶から。朝の「おはようございませす」、日中の「こんにちは」は、帰りの「さようなら」。話したい相手の目を見て、笑顔で声に出して挨拶、ないしは笑顔での会釈だけでも続けてみましょう。相手がどう思うかまではコントロールできません。コントロールできないことは考えず、あなたができること、つまりオープンで善良な人であることを示す姿勢を見せることから始めてみては。



その葛藤は、人
を思いやるセンスを育てていて、私はこの先、あなたがダメになる気がしません。

自分を掘り下げる貴重な時間の渦中にいる気がします。夢中になれることに焦点を移して、人にとってどんなエナジーを与える自分になりたかかをうんと探るのはお勧めです。何年かかっても良いです。実際、表層的なコミュニケーションより自分と向き合つて気づく力の方が人生を豊かにします。気づいたら普通に喋つてます。地球(私)サイドから言うと、窓を開けば風が吹き、心を開けば人が来るのが自然現象です。話がダメなら笑顔だけでいい。非言語のコミュニケーションは面白いですよ。音楽、ダンス、Mr.ビーンとか、色々あります。二度、相手の横で笑いながら空を眺めてみてください。どうしたの?と聞いてくれるはず。



相手が仲良くな
てもいいけど話しかけられたくないなら

行かない」スタンスの可能性もありますので、僕なら「仲良くなれたらなりたいたので、まずは話しかけられるのを待っている」現状を正確に伝えます。相手も断りやすいですし、断られても予定調和なので、お互いに余裕が生まれます。また、あくまでも暫定であることを示すことで、事後のキャンセルが容易な環境も担保されてお得! 序盤からどちらかが「仲良くなつてあげた」と思わないこと、むしろどちらも「仲良くなつてもらった」と思えることが、平等で心地よい関係性への第一歩ですので、YJさんにも、話し掛けない現状を「ツンデレへの前振り」と捉え直しましょうか。もちろん、極論です。

「帰りの「さようなら」。話したい相手の目を見て、笑顔で声に出して挨拶、ないしは笑顔での会釈だけでも続けてみましょう。相手がどう思うかまではコントロールできません。コントロールできないことは考えず、あなたができること、つまりオープンで善良な人であることを示す姿勢を見せることから始めてみては。挨拶に答えてくれる相手と、そこから会話を少しずつ始めればいい。挨拶すら無理というのなら、いっそ、自分の世界をひたすら深掘りして、なにかの分野で突出して、自信をもてるようになりましょう。いやでも人から話しかけられるようになりませすよ。



友達がツイッターで私の悪口を書いている気が
します。具体的に私のことを名指しているわ
けではないのですが、その日の学校での行動や
状況をにおわせて批判する内容のツイートをし
ているんです。面と向かって言ってくれたら、
謝ったり、説明したりすることもできるんです
が、ツイッターを見ないようにしようと思っ
ても、ついつい見ちゃいます。

④ ツイッターに 悪口書かれてる 気が……

ST 高1：女子(高岡市)



学校は、数百人の
生徒と数十人の教師
が同一敷地、同一時間

内に行動する限定的なコミュニ
ティですので、状況はそれなり
に似てきます。なので、句わせ段
階では、STさんに限らず、誰に
でも該当するとも言えます。な
ので、その友達も、文句を言いた
い対象者を、特定まではされな
いようにプチ脚色した結果、
STさんっぽく見えてしまった
可能性もなくはありません。と
すると、このSTさんっぽい人が
誰なのかが気になります。「私っ
ぽく見える」人こそ、STさんの
真の友達かもしれませんし、万
が一、そのつぶやきが眩き元(友
達の自作自演なら、その友達が
真の友達です。もちろん仮説で
すが、そもそも暫定的な関係が
友達です)でどうぞお気軽に。



地球の自然現象で
は、砂を相手に投げつ
けた時に限って、逆風

が吹く確率が高いです。砂かけ姿
程のキャリアが無い限りこの法則
が作用するので、悪口を投げた当
人が、結局、悪印象を被ります。
ただ、あなたに心当たりがあるな
ら二応反省はしましょう。ノーメン
ションで誤解の可能性はあるにせ
よ、自分ゴトと捉える感受性、
言ってくれたなら謝るという言葉
にSTさんの誠意を感じます。友
達が面と向かって言えない原因は
あなたでなく他にあるのでしょ
う。シヨクで嫌な気持ちでしょう
が、悪い言葉に対してあなたは全
て愛で応答しましょう。友達を想
いながら「そのココロの痛い痛い
の、飛んでいけ〜!」と叫び、手を
ツイッター画面から上空へ放つと
いう愛の形もあります。



そんなに 気にな
るなら本人に直接、
聞いてみたら? 明る
い口調でこやかにたずねるの
がコツです。「もしいやな思いさ
せてたら、ごめんなさいね」と
大人な態度で堂々と接したら、
その後はビビッてやめるかも。

SN Sで中傷をする人は臆病
者なのです。そもそも悪口を
言ったり書いたりすることで憂
さ晴らししていると、品性に下
劣な卑しさがにじみ出るように
なります。するとまともな人か
らは引き立てられず、他人の中
傷だけが楽しみという一生を送
る羽目になります。そんな相手
と同じ土俵に乗らず関わらず、
あなたは別の土俵で自分を高め
る努力を続けてください。ちゃ
んとした人はどちらが正しい
か、見えていますよ。

いろいろな



みの中で、「ともだち」に関するものは結構複雑。相
手がいることなので、考え過ぎたり振り回されたり、
なかなか解決しないことも多いもの。状況が分かる
ような近しい人にこそ、相談しにくいというジレンマ
もあります。そこで、富山ゆかりの頼もしい大人3人
に相談しました。読めばきっと勇気が湧いてきます。



本気でLINEと距離

を置きたいと思っ
ているなら、宣言しまし

よう。朝7時と昼12時と夜8時しか見ません、返事が必要な要件しか返事しないけどごめんね、と。周知からそういう人だと認識されてしまえば、とくに不都合が生じることもないのでは。それで疎遠になる友達なら、そもそも縁が薄くなってもかまわない人たちなので問題ありません。あなたの意志を尊重してくれる人こそ本物の友達です。勉強にも集中したいし、仲間全員からもつきあいのいいやつだと思われたい、というのは無理です。何が最優先事項なのか、そのためにどうすべきなのかを見極めたら、行動あるのみ。それができる人に手ごたえのある人生と本物の友達が残ります。



マメで優しいあなた。

即レスなくても友達を失うことはありません。

孤独感を埋める心理が作動して依存しちゃう。心の余裕は、焦点を他者から「自分」へズラすと、あつという間に生まれます。そのズラシテクをお伝えします。「スマホを視界から消す」。人は見えないと忘れていきますので、一定時間、家族へ託すか土に埋めるかFuture編集部へ送るかしてください。友達には「Futureが、俺のFutureを握っている」と伝えてください。オルタナ案ですが、勉強中もあなたに代わり会話を円滑に続けるbotを作るといのも、一興です。それでも気になって気になっていてもたってもいられなくなった時は、そのイライラを上質な貧乏ゆすりで解消する「JB」というデバイスを開発したので試してみてください。ググってね。



LINEって本当

に気軽にコミュニケーションツールですよ。

いつもの(他愛ない)会話と同じ感覚の心地よいテンポで展開しやすいため、いつものように楽しくてお互い止まらなくなっていると思われま。なので、「いつもの会話の方が楽しい」にしてしまえば、LINEでの会話の優先順位は(相対的に)下がっていくはず。試しに、会話のテンポを1日1秒ずつ(意図的に)遅らせてみましょうか。10日続くと10秒のタイムラグとなり、これはなかなか鬱陶しいレベルですよ。これなら、いちいちタイムラグをカウントをするあなた自身も、自然に気持ちが離れるはず。「じゃあ続きは学校で」であれば、相手も幸せを感じますよ。頑張ってください!

友達とのLINEが気になりすぎて、勉強に集中できません。メッセージが届くとすぐに開いて返事をしてしまいます。特にグループLINEが盛んで、朝起きて見ると未読のメッセージが50件くらいになっていきます。LINEでもう少し余裕を持って付き合いたいのですが、どうしたらいいでしょうか？(LINEでのやり取りはいつもの会話をみたく他愛ない感じですよ)



非公表 高2・男子(富山市)

悩 LINEが気になりすぎる

える人をご紹介



中野香織さん

なかの・かおり 富山市生まれ。東京大大学院修了。ケンブリッジ大学客員研究員、明治大学特任教授を歴任。服飾史家として男女ファッション史から最新モード事情まで、幅広く研究、執筆、講演をするほか、企業の顧問教授を務める。著書に「紳士の名品50」など多数。



トムスマさん

トムスマ 女子美術大芸術学部デザイン科芸術学士。2000年独立、渡米、Microscope企業のデザインワークのためApple本社、ルイジアナ州立大学でリサーチアシストを経て帰国。東京を拠点に企業広告や舞台などのデザイン・アートディレクションを手掛ける。感性機能研究を基に、笑い・儀式・ヒーリングの三位一体奏法による独自研究と表現領域を展開し、2011年より現在まで富山(岩瀬)を拠点にする。



鼻毛の森さん

はなげのもり 本名・橋詰晋也。王道J-POPから「理想論」を排除した「身もふたもない現実」を世に送る。大きなお世話。なシンガーソングライター。代表曲の一角「誰でもよかっただから君でもよかった」は、「アウト×デラックス」など全国メディアでの生演奏も話題に。シングル4枚、アルバム2枚をメジャーリリースしており、来年に控えた活動15周年に向け、絶賛悪巧み中。



中野香織さん

なかの・かおり 富山市生まれ。東京大大学院修了。ケンブリッジ大学客員研究員、明治大学特任教授を歴任。服飾史家として男女ファッション史から最新モード事情まで、幅広く研究、執筆、講演をするほか、企業の顧問教授を務める。著書に「紳士の名品50」など多数。



トムスマさん

トムスマ 女子美術大芸術学部デザイン科芸術学士。2000年独立、渡米、Microscope企業のデザインワークのためApple本社、ルイジアナ州立大学でリサーチアシストを経て帰国。東京を拠点に企業広告や舞台などのデザイン・アートディレクションを手掛ける。感性機能研究を基に、笑い・儀式・ヒーリングの三位一体奏法による独自研究と表現領域を展開し、2011年より現在まで富山(岩瀬)を拠点にする。



鼻毛の森さん

はなげのもり 本名・橋詰晋也。王道J-POPから「理想論」を排除した「身もふたもない現実」を世に送る*大きなお世話。シナガーソングライター。代表曲の一角「誰でもよかっただから君でもよかった」は、「アウト×デラックス」など全国メディアでの生演奏も話題に。シングル4枚、アルバム2枚をメジャーリリースしており、来年に控えた活動15周年に向け、絶賛悪巧み中。



悩友人が

いじめられて
いるかも

非公表 高3・女子(富山市)

仲の良かった友達が学校にあまり来なくなりました。理由はわからないのですが、実はいじめられていたらしいという話も聞きました。私はどうしたらよかったのだろう、と悩んでいます。いじめられていたかもしれないことも知らなかった私ですが、どうしたらいいのでしょうか？



本気で心配しているなら、友達のところ

に行き、じっくり話を聞いてみてはいかがですか。一回で話してくれないなら、何度でも行き、少しずつ話を聞いてみましょう。今からでも全然遅くはありません。話を聞いてくれる友達がいるというだけで、その人はずいぶん心が救われるだろうし、もし、あなたに何かできることがあれば、相談すべきところに具体的に相談したらいいと思います。「どうしたらよかったのだろう」と過去形で悩んでも、何の発展もありません。話も聞きに行けないというなら、それは本気で相手を心配していないということなので、その問題は相手の問題として、あなたはあなたの人生の問題に集中しましょう。



傍観せずに行動しようとするあなたに賛辞を贈ります。

これから何ができるか。理由がわからないなら、まず状況把握が必要です。いじめは事実か。いじめた理由は。友達は深く傷ついて心を閉ざしているかもしれません。あなたにさえも。寄り添って、これまでと変わりなく味方であると伝えることも精一杯の意思表示です。あなたが本気なら、ニュートラルな立場の第三者をできる限り多く巻き込んで、いじめた側にのめられない体制作りも大事です。私はこの重要性を知らずバカ1人直談判に飛び込みえらい目に遭いました。あなたには賢く平和を目指してほしい。それでももし、とばかりを受けた時は、逃げろ! 直ちに!! 地球(私)からの助言です。



これは…超真面目に答えます(※当然)。

文面を見る限りでの提案で恐縮ですが、まだ「あまり来なくなっている」状態ののだとしたら、(友達が)登校してきたタイミングで、いかに自然体で前向きな時間を共有させられるか、だと思いますよ。高校3年生ということですし、良くも悪くもゴール(卒業)まで数カ月。「同情」よりも卒業してからの「どうしよう」を一緒に考えて、逆境をスルーしつつ、逃げ切る勢いで走り抜いてください。ごめんなさい、さりげなくダジャレも挟みました。理由は、(キャラを捨てて)真面目に答えてしまった僕自身も「どうしよう」ってなってるから。なので、僕もこの場から逃げます! じゃ、お互いよきウィニングランを!